

## Wechseljahre – Wechselzeit

Die *Wechseljahre* (Klimakterium) sind die Phase im Leben einer Frau, in der es zu einem langsamen Rückgang ihrer Fortpflanzungsfähigkeit kommt. In diese Zeit fällt die *Menopause*, der Zeitpunkt des eigentlichen Ausbleibens der Blutung (durchschnittlich im Alter von 50 Jahren). Diese Übergangszeit wird nicht von allen Frauen gleich erlebt; bei ca. jeder dritten Frau treten Beschwerden körperlicher und / oder psychischer Art auf.

Die Wechseljahre können je nach partnerschaftlichem, familiärem und soziokulturellem Umfeld einerseits eine Identitäts- bzw. Lebenskrise auslösen, andererseits eine *Chance zur persönlichen Neuorientierung* bedeuten.

Die monatlichen Regelblutungen erfolgen aufgrund des Zusammenwirkens von Hypothalamus (Teil des Zwischenhirns), Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und Eierstöcken. Die Hypophyse schüttet das Follikelstimulierende Hormon (FSH) und das Luteinisierende Hormon (LH) aus. FSH bewirkt die Follikelreifung im Eierstock und die Östrogenausschüttung durch den Follikel. LH hat Einfluss auf die Bildung des Gelbkörpers und die Ausschüttung von Progesteron und Östrogen durch den Gelbkörper. Die erhöhten Konzentrationen von Progesteron und Östrogen im Blut bewirken via Hypothalamus den Befehl an die Hypophyse, die Ausschüttung von FSH und LH zu verkleinern (Feedbackregulation).

Die Wechseljahre gliedern sich in zwei Phasen:

1. Phase: Zwischen 40 und 50 Jahren nimmt die Bildung von *Progesteron* ab, wodurch das hormonelle Gleichgewicht sich zugunsten des Östrogens verschiebt. Die Folgen sind übermässig starke Blutungen, Veränderung der Zyklendauer, Zunahme von *Spannungsgefühlen in den Brüsten* und *Wassereinlagerungen* im Gewebe.
2. Phase: Zwischen 45 und 55 Jahren geht auch die *Östrogenproduktion* zurück. Die Regelblutungen werden schwächer, z. T. wird eine Menstruation übersprungen. Folgende Beschwerden können auftauchen: *Hitzewallungen, Schlafstörungen, psychische Störungen, Trockenheit der Schleimhäute*. Da die Feedbackregulation nicht mehr richtig funktioniert, kann es zu einem starken Anstieg von FSH und LH kommen, was zu Veränderungen bei verschiedenen Körperfunktionen wie Atmung, Herz-/Kreislauf, Verdauung, Blutdruck führen kann.

Die *Osteoporose* und die *Harninkontinenz* in späteren Jahren, sowie *Herz- und Kreislaufbeschwerden* werden heute mit der Abnahme der Östrogenproduktion in Zusammenhang gebracht

### Bioidentische Hormone

Für Patientinnen, welche am sogenannten **klimakterischen Syndrom** und bei **Risikopatientinnen für Osteoporose kann eine Hormonsubstitution sinnvoll sein. Am besten vertragen werden bioidentische Hormone, die mit den Hormonen des menschlichen Körpers strukturell und funktionell identisch sind.** Produkte mit bioidentischen Hormonen bieten wir als Cremes oder Kapseln an, nach individueller Dosierung auf ärztliche Verschreibung. Cremes haben den Vorteil, dass sie die Leber nicht belasten und die Dosis niedriger gehalten werden kann.

### Möglichkeiten zur Linderung der Beschwerden auf Basis der Komplementärmedizin:

Indikation	Präparate / Empfehlung	Erläuterung
Komplexe Beschwerden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MFT Cimicifuga Tropfen</li> <li>• MFT Alchemilla Tropfen</li> <li>• Phytomed Soja-Extrakt Kapseln</li> <li>• Cimifemin Tabl.</li> <li>• Phytopharma Rotklee Tabletten</li> <li>• MFT Agnus castus Gemmo</li> <li>• Bollwerk Yamswurzelsalbe</li> <li>• Bollwerk spagyrische Wechseljahrtröpfchen</li> <li>• Gemmospray Himbeere</li> </ul>	<p>östrogenähnlich</p> <p>progesteronähnlich</p> <p>östrogen- und progesteronähnlich</p> <p>ausgleichen Hormonungleichgewicht</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüssler Komplex No 2, innersekretorisches Drüsenmittel</li> <li>• Delima Kapseln (Granatapfel)</li> <li>• Ceres Alchemilla comp.</li> <li>• LadyCare Menopause Magnetknopf</li> </ul>	
Hitzewallungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MFT Salvia Tropfen</li> <li>• Bollwerk Leber-Galle- Tropfen</li> </ul>	schweisshemmend leberunterstützend
Schlafstörungen, Nervosität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bollwerk Spagyrische Schlaftropfen</li> <li>• Zeller Schlaftabletten</li> <li>• Spagyrisch Piper methysticum</li> <li>• Bollwerk Leber-Galle-Tropfen</li> </ul>	schlaffördernd  angstlösend leberunterstützend
Stimmungsschwankungen, Depression	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bollwerk Spagyrisch Goldkomplex</li> <li>• MFT Hypericum Tropfen</li> <li>• Bollwerk Spagyrisch Wechseljahr tropfen</li> <li>• Bachblüten</li> </ul>	stimmungsaufhellend   individuelle Mischung
Trockene Schleimhäute	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachtkerzenöl-Kapseln</li> <li>• Borretschöl-Kapseln</li> <li>• Leinöl-Kapseln</li> <li>• Schüssler Komplex No 6, Schleimhautmittel</li> <li>• Delima Granatapfel Kapseln</li> <li>• Delima Feminin Vag. Supp.</li> <li>• Phyto Soya Vaginalgel</li> <li>• MultiGyn Liquigel</li> <li>• GynoFit Befeuchtungsgel, Intim Pflegeöl</li> <li>• Cobagin Suspension</li> </ul>	enthalten ungesättigte essentielle Fettsäuren, Weizenkeimöl zudem Vitamin E  befeuchten und pflegen die Vaginalschleimhaut (gut befeuchtete Schleimhäute sind auch besser geschützt vor Pilz- und/oder Blaseninfekten)
Spannungsgefühle in Brüsten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geraniumöl 10% äusserlich</li> </ul>	
Osteoporose vorbeugend oder unterstützend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burgerstein Kalzium plus</li> <li>• Burgerstein Dolomit plus</li> <li>• Aufbaukalk Weleda</li> <li>• Urticalcin</li> <li>• Schüssler Komplex No 12, Knochen-Gelenk-Bindegewebsmittel</li> <li>• Vermiculite D6 Tabletten</li> <li>• Vitamin D3</li> <li> </li> <li>• Körperliche Betätigung!</li> <li>• Basenbetonte Ernährung</li> <li>• Basenpulver</li> </ul>	Die Calciumzufuhr ist v.a. in jungen Jahren sehr wichtig; Auf calciumreiche Nahrung achten (Sesam, Mandeln, Nüsse, Hafer, gewisse Mineralwasser) Kalzium-Aufnahme Darm, Kalzium-Einbau Knochen, Stärkung Muskelkraft, Anregung Knochenstoffwechsel  Ein Säure-Überschuss verbraucht im Körper sehr viele Mineralstoffe (Calcium!)
Alle Symptome der Wechseljahre behandelnd, körperlich und psychisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bioidentische Hormoncremes abgestimmt auf das Individuum und dessen momentane Hormonsituation (sowohl bei Frau und Mann möglich)</li> </ul>	Diese Cremes wirken auf den ganzen Körper, sie gehen über die Haut direkt ins Blut und schonen die Leber. Die Dosis kann schnell und einfach angepasst werden. Die Zusammensetzung richtet sich nach den Beschwerden und ggf. den gemessenen Hormonwerten

In der *Homöopathie* finden sich verschiedene Einzelmittel, welche sich für die Behandlung klimakterischer Beschwerden eignen. Hier muss aber eine individuelle Abklärung erfolgen: Lassen Sie sich bei uns beraten!

Für die Behandlung der *Harninkontinenz* empfiehlt sich auch ein *Beckenbodentraining*.

Bollwerk Apotheke AG, Bollwerk 15, 3011 Bern

Für Ihre natürliche Gesundheit